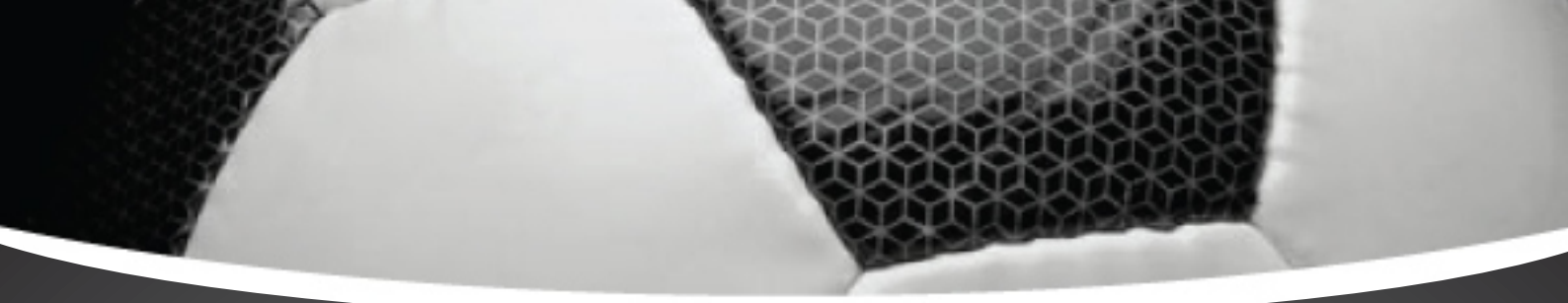


ELITE DA BOLA

É ASSIM QUE EU JOGO!

MATERIAL DE TREINAMENTO

8 LIÇÕES

ESTE MATERIAL FAZ PARTE DO CURRÍCULO DE TREINAMENTO ELITE DA BOLA.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS AO PROJETO ELITE DA BOLA

ELITE DA BOLA

ELITEDABOLA.COM

INDICE

ELITE DA BOLA----------4
COMO USAR O MATERIAL----------6
MATERIAIS DE ORGANIZAÇÃO----------8
SUGESTÃO----------9
É ASSIM QUE EU JOGO! Com habilidade!----------12
É ASSIM QUE EU JOGO! Com velocidade!----------14
É ASSIM QUE EU JOGO! Com confiança!----------16
É ASSIM QUE EU JOGO! Com força!----------18
É ASSIM QUE EU JOGO! Para vencer!----------20
É ASSIM QUE EU JOGO! Com fair play!----------22
É ASSIM QUE EU JOGO! Para o time!----------24
É ASSIM QUE EU JOGO! Para Deus!----------26

É ASSIM QUE EU JOGO!
MATERIAL DE TREINAMENTO

ELITE DA BOLA

ELITE DA BOLA pretende oferecer um material de qualidade para o treinador com ferramentas que auxiliem no dia-a-dia e que seja de fácil manuseio, com qualidade técnica e tática, juntamente com estudos bíblicos que auxiliem as igrejas e ministérios. Queremos que os alunos tenham a oportunidade de conhecer a Palavra de Deus e que levem as Boas Novas para dentro de seus lares, compartilhando com seus familiares.

OBJETIVO

O objetivo do projeto ELITE DA BOLA é evangelizar e discipular através do Futebol ou Futsal, desafiando o atleta a estabelecer um relacionamento pessoal com Deus através de Jesus.

VISÃO

Através de treinamentos da modalidade esportiva podemos motivar nossos atletas e alcançar nossos objetivos de evangelismo e discipulado.

PROPÓSITO

Oferecer um material de qualidade técnica e tática, juntamente com um material de Estudo Bíblico que possa auxiliar igrejas e ministérios.

MISSÃO

"... para que também eles alcancem a salvação que está em Cristo Jesus..." II Timóteo 2.10b

ELITE DA BOLA é um programa tanto para o treinador como para o aluno e pretende fornecer materiais para as categorias que estão aprendendo e treinando futebol, mas acima de tudo querem ter um relacionamento concreto com Deus.

Também queremos incentivar através do futebol a curiosidade dos alunos em conhecer a Palavra de Deus. Para isso usamos uma linguagem fácil, acessível e contextualizada com o futebol, mostrando que os ensinamentos da Bíblia são aplicáveis e reais dentro do jogo também.
Elite da Bola tem o privilégio de produzir este material em parceria com a JMN.
Que o Senhor te abençoe

Dirceu Jardim

Coordenador do Elite da Bola

Visite nosso site: elitedabola.com
Ou entre em contato pelo telefone: (19) 92518181

ANO BÁSICO

Na apostila do Ano Básico temos 32 aulas, a sugestão é que os treinos sigam o calendário escolar (março-junho, agosto-novembro). São 4 apostilas para os alunos, uma para cada bimestre, que você recebe um exemplar que pode ser xerocado e/ou então você também recebe um CD com as apostilas em pdf para serem impressas, que você poderá fazer a quantidade necessária para o seu projeto. Essas aulas podem ser divididas em duas ou três se houver mais de um treino semanal.

O material completo contém:
- Dicas de Organização para escolinhas de futebol.
- Fichas de inscrição .
- Lista de presença.
- Avaliação.
- Organização de torneios.

32 Aulas com:
- Fundamentos específicos por aula.
- Alongamentos.
- Aquecimento.
- Exercícios por aula
- Sugestão de atividade recreativa
- Estudo Bíblico

E mais um conjunto de quatro apostilas para os alunos com:
- Estudos Bíblicos
- Atividades.
- Tarefas para serem feitas em casa.
- Uma escada de treinamento.
- Além de um DVD com alguns exercícios.

BÍBLIA DOS ESPORTES

Este material foi produzido para auxiliar os treinadores na elaboração de suas aulas. Temos um plano de aulas com os exercícios para o treinador seguir e um Guia de estudos bíblicos.

Estes estudos fazem parte de um material chamado A Bíblia dos Esportes, produzido por Atletas em Ação. O Conteúdo deste material foi preparado com a intenção de colaborar com os atletas das diferentes modalidades esportivas na satisfação de uma das maiores necessidades que toda pessoa tem em sua vida: a necessidade espiritual, e que, lamentavelmente, não recebe toda a importância nem a atenção que deveria ter na vida privada e pública de todos os que praticam algum esporte.

Este material está dividido em duas apostilas sendo uma para categoria Sub11 e Sub13 e outro para a categoria Sub15 e Sub-17.

Neste material não fizemos uma apostila separada para os alunos, deixamos a parte dos alunos na mesma apostila do treinador, para que o mesmo saiba sobre as atividades que os atletas devem realizar durante a semana.

Junto a este material você está recebendo um DVD com arquivos para serem impressos e copiados, vídeos de alguns exercícios e algumas ferramentas para auxiliar na elaboração e organização do seu projeto. Nosso desejo é que cada atleta que estudar este material tenha o interesse em conhecer mais sobre a Palavra de Deus. Sabemos que só assim a humanidade pode ser liberta.

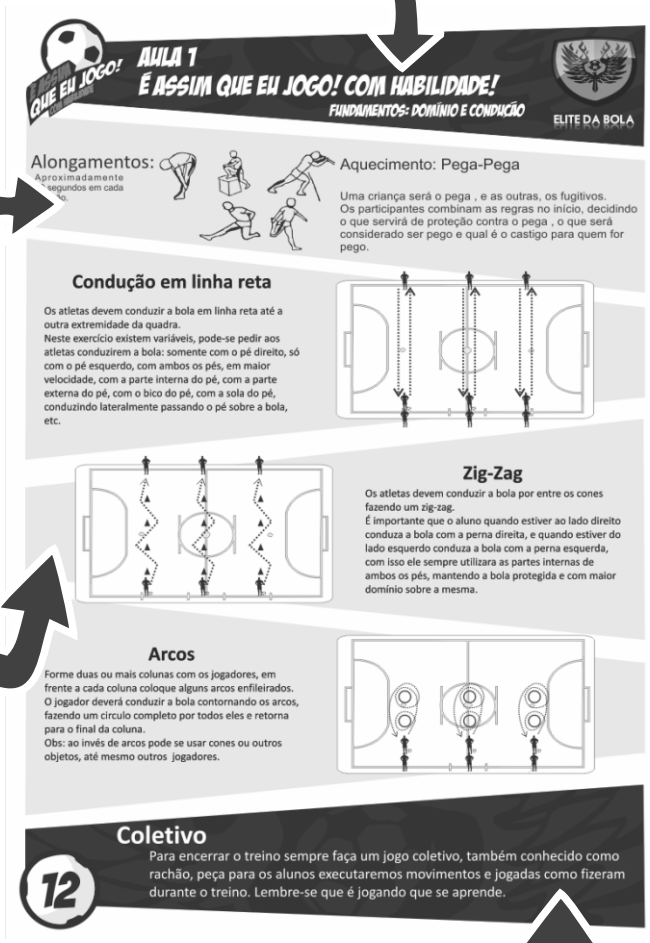
COMO USAR O MATERIAL

PARA O TREINADOR

Este material possui duas partes, a primeira delas é dedicada ao treinador e a segunda aos alunos.

A parte do treinador começa com o numero da lição, o tema da aula e os fundamentos que serão trabalhados durante a lição

Na seqüência o treinador tem a sugestão de alongamentos e aquecimentos que devem ser feitos no início do treino.


AULA 1
É ASSIM QUE EU JOGO! COM HABILIDADE!
FUNDAMENTOS: DOMÍNIO E CONDUÇÃO
ELITE DA BOLA
Alongamentos:
Aproximadamente segundos em cada
Aquecimento: Pega-Pega
Uma criança será o pega , e as outras, os fugitivos. Os participantes combinam as regras no início, decidindo o que servirá de proteção contra o pega , o que será considerado ser pego e qual é o castigo para quem for pego.
Condução em linha reta
Os atletas devem conduzir a bola em linha reta até a outra extremidade da quadra.
Neste exercício existem variáveis, pode-se pedir aos atletas conduzirem a bola: somente com o pé direito, só com o pé esquerdo, com ambos os pés, em maior velocidade, com a parte interna do pé, com a parte externa do pé, com o bico do pé, com a sola do pé, conduzindo lateralmente passando o pé sobre a bola, etc.
Zig-Zag
Os atletas devem conduzir a bola por entre os cones fazendo um zig-zag.
É importante que o aluno quando estiver ao lado direito conduza a bola com a perna direita, e quando estiver do lado esquerdo conduza a bola com a perna esquerda, com isso ele sempre utilizara as partes internas de ambos os pés, mantendo a bola protegida e com maior domínio sobre a mesma.
Arcos
Forme duas ou mais colunas com os jogadores, em frente a cada coluna coloque alguns arcos enfileirados. O jogador deverá conduzir a bola contornando os arcos, fazendo um circulo completo por todos eles e retorna para o final da coluna.
Obs: ao invés de arcos pode se usar cones ou outros objetos, até mesmo outros jogadores.
Coletivo
Para encerrar o treino sempre faça um jogo coletivo, também conhecido como rachão, peça para os alunos executaremos movimentos e jogadas como fizeram durante o treino. Lembre-se que é jogando que se aprende.
12

A base do treinamento são os exercícios sugeridos que estão baseados nos fundamentos da lição.
Os exercícios foram planejados de forma gradual para o aperfeiçoamento das técnicas dos alunos.
Um fator importante para os exercícios é a repetição. Neste momento o treinador deve estar atento para fazer correções e modificações necessárias.
Os exercícios são sempre movimentos e jogadas que simulam uma ação de jogo. Durante o exercício o aluno deve estar ciente de como o exercício pode ser aplicado em uma partida.

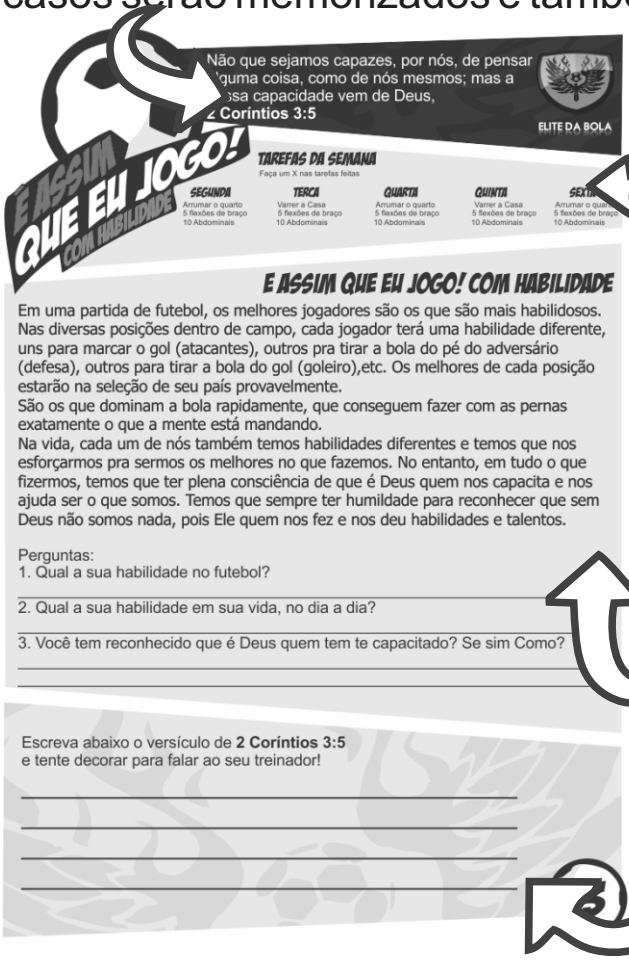
Sempre ao final dos treinamentos os alunos devem colocar em prática aquilo que aprenderam durante os exercícios.
É importante para um time estar participando de competições. Se em sua cidade isso não é possível, faça jogos amistosos e promova competições.

COMO USAR O MATERIAL

PARA O ALUNO

A parte dos alunos foi planejada para ser como uma lição de casa, para os alunos realizarem tarefas e atividades semanais.

Nesta parte começamos apresentando um versículo que em alguns casos serão memorizados e também são a base para o Estudo Bíblico.


Não que sejamos capazes, por nós, de pensar
guma coisa, como de nós mesmos; mas a
sa capacidade vem de Deus,
Coríntios 3:5
ELITE DA BOLA
É ASSIM QUE EU JOGO! COM HABILIDADE
TAREFAS DA SEMANA
Faça um X nas tarefas feitas
SEGUNDA
Arrumar o quarto
5 flexões de braço
10 Abdominais
TERÇA
Varrer a Casa
5 flexões de braço
10 Abdominais
QUARTA
Arrumar o quarto
5 flexões de braço
10 Abdominais
QUINTA
Varrer a Casa
5 flexões de braço
10 Abdominais
E ASSIM QUE EU JOGO! COM HABILIDADE
Em uma partida de futebol, os melhores jogadores são os que são mais habilidosos. Nas diversas posições dentro de campo, cada jogador terá uma habilidade diferente, uns para marcar o gol (atacantes), outros pra tirar a bola do pé do adversário (defesa), outros para tirar a bola do gol (goleiro),etc. Os melhores de cada posição estarão na seleção de seu país provavelmente.
São os que dominam a bola rapidamente, que conseguem fazer com as pernas exatamente o que a mente está mandando.
Na vida, cada um de nós também temos habilidades diferentes e temos que nos esforçarmos pra sermos os melhores no que fazemos. No entanto, em tudo o que fizermos, temos que ter plena consciência de que é Deus quem nos capacita e nos ajuda ser o que somos. Temos que sempre ter humildade para reconhecer que sem Deus não somos nada, pois Ele quem nos fez e nos deu habilidades e talentos.
Perguntas:
1. Qual a sua habilidade no futebol?
2. Qual a sua habilidade em sua vida, no dia a dia?
3. Você tem reconhecido que é Deus quem tem te capacitado? Se sim Como?
Escreva abaixo o versículo de 2 Coríntios 3:5
e tente decorar para falar ao seu treinador!

Em seguida os alunos recebem tarefas físicas e para ajudarem em nas tarefas de casa. Esta parte é um link para chegar ás famílias dos alunos.

Os Estudos Bíblicos são a essência do que queremos ensinar aos alunos, para que eles possam se interessar pela Palavra de Deus e perceber a importância dos princípios bíblicos em suas vidas.

Nesta parte o aluno recebe perguntas para responder sobre o tema da aula.

Finalmente o aluno recebe um versículo que é a base do que ele aprendeu no estudo Bíblico.

Primeiramente o aluno escreve o texto e aos poucos vamos pedindo para ele tentar memorizar, pois sabemos que a Palavra de Deus nunca volta vazia.

Assim será a minha palavra, que sair da minha boca; ela não voltará para mim vazia, antes fará o que me apraz, e prosperará naquilo para que a enviei. **Isaías 55:11**

Esperamos que você faça um bom proveito deste material.
Que possa ser útil para salvação e edificação de vidas.

MATERIAIS DE ORGANIZAÇÃO

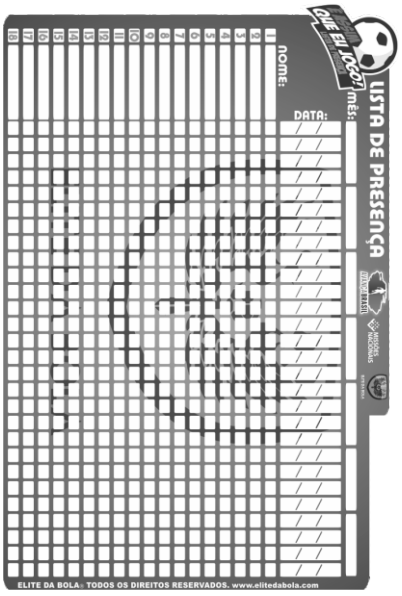
PARA O TREINADOR

É muito importante que o seu projeto esportivo seja bem organizado e estruturado.
Neste manual queremos dar algumas ferramentas que possam te ajudar nisso.

É AGORA QUE EU JOGO!
CADASTRO DO ALUNO
foto
DATA DE NASCIMENTO:
RG:
NOME DO ALUNO:
NOME DA MÃE:
NOME DO PAI:
ENDEREÇO COMPLETO:
TELEFONE:
TELEFONE CELULAR:
E-MAIL:
ALERGIA OU INSUFICIÊNCIA FÍSICA:
TAMANHO DE CAMISETA:
TAMANHO DO CALÇADO:
EU RESPONSÁVEL PELO ALUNO
DECLARO ESTAR CIENTE DE QUE MEU FILHO PARTICIPA DO PROJETO ELITE DA BOLA E ESTOU CIENTE DAS POSSÍVEIS LESÕES, MACHUCADOS E OUTROS QUE MEU FILHO POSSA APRESENTAR DECORRENTE AOS TREINAMENTOS E COMPETIÇÕES NAS QUAIS O MESMO PODERÁ PARTICIPAR, SABENDO QUE O ESPORTE QUE ELE ESTÁ PRATICANDO É UM ESPORTE DE CONTATO QUE PODE RESULTAR EM ALGUM DESTES PROBLEMAS.
ASSINATURA DO RESPONSÁVEL
ELITE DA BOLA© TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. www.elitedabola.com

CADASTRO DO ALUNO

A ideia deste material é para cadastrar todos os participantes do projeto, tendo sempre em mãos seus contatos e a conexão com sua família ou responsáveis.
Este material pode ser uma ferramenta muito útil para se conseguir alcançar a família dos participantes do projeto.



LISTA DE PRESENCA

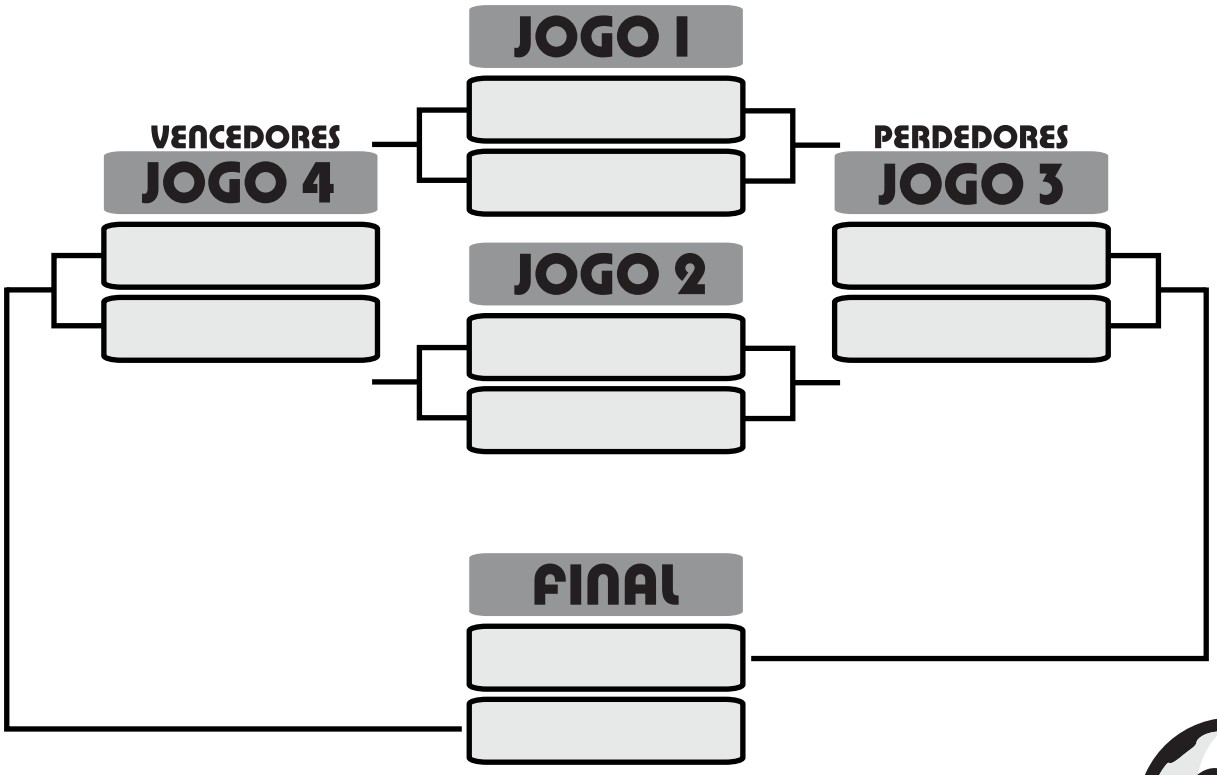
Este material serve para se ter uma ideia de quem realmente está participando do projeto e com que freqüência.
Em caso de alguma desistência ou falta do alunos por mais de uma vez seguida o treinador ou responsável pelo projeto pode recorrer ao **CADASTRO DO ALUNO** e entrar em contato com seus familiares, descobrindo qual o motivo das auxencias.

Esperamos que estes materiais sirvam para a organização e melhor funcionamento do seu projeto.
Elite da Bola tem outros materiais de organização de projetos, entre em contato conosco através do site: www.elitedabola.com.

SUGESTÃO
PARA O TREINADOR

Sugerimos ao treinador a promoção e a participação do projeto em torneios de competição.
A competição estimula os alunos a continuarem participando dos treinamentos e atividades do projeto. Também estimula o aluno a se empenhar e dedicar durante os treinamentos buscando uma melhora em suas performances.
Um projeto pode promover seus próprios torneios oferecendo aos alunos a oportunidade de competir entre si.
Também existe a possibilidade do projeto participar em torneios organizados por outros, como prefeituras, ligas e federações.
A competição é importante na faze de aprendizagem do aluno, porém deve ser feita e encarada da maneira correta, pois a mesma também pode ser um motivo de grande frustração. Por isso, busque sempre trabalhar a importância de ganhar e a atitude correta depois de uma derrota.
Segue uma sugestão de tabela para um campeonato simples:

TORNEIO COM QUATRO TIMES



ELITE DA BOLA

foto
3x4

CADASTRO DO ALUNO

DATA DE NASCIMENTO:

RG:

NOME DO ALUNO:

NOME DA MÃE:

NOME DO PAI:

ENDEREÇO COMPLETO:

TELEFONE:

TELEFONE CELULAR:

E-MAIL:

ALERGIA OU INSUFICIÊNCIA FÍSICA :

TAMANHO DE CAMISETA:

TAMANHO DO CALÇADO:

EU_____, RESPONSÁVEL PELO ALUNO_____
DECLARO ESTAR CIENTE DE QUE MEU FILHO PARTICIPA DO PROJETO ELITE DA BOLA, E ESTOU CIENTE DAS POSSÍVEIS LESÕES, MACHUCADOS E OUTROS QUE MEU FILHO POSSA APRESENTAR DECORRENTE AOS TREINAMENTOS E COMPETIÇÕES NAS QUAIS O MESMO PODERÁ PARTICIPAR, SABENDO QUE O ESPORTE QUE ELE ESTÁ PRATICANDO É UM ESPORTE DE CONTATO QUE PODE RESULTAR EM ALGUM DESTES PROBLEMAS.

_____
ASSINATURA DO RESPONSÁVEL

E DA BOLA® TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. www.elitedabola.com

LISTA DE PRESENÇA

ELITE DA BOLA

11

MÊS:

DATA:

NOME:

1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													

ELITE DA BOLA® TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. www.elitedabola.com

AULA 1
É ASSIM QUE EU JOGO! COM HABILIDADE!
FUNDAMENTOS: DOMÍNIO E CONDUÇÃO

ELITE DA BOLA

Alongamentos:

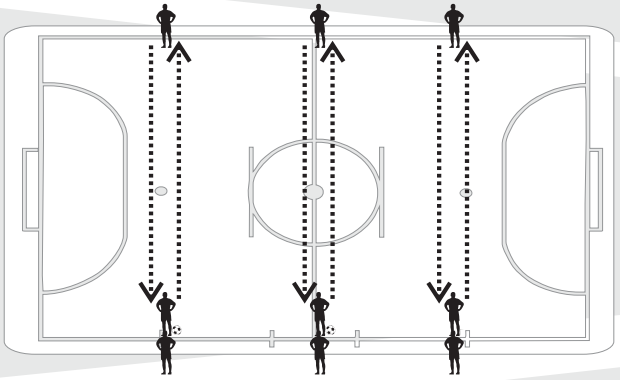
Aproximadamente 20 segundos em cada posição.

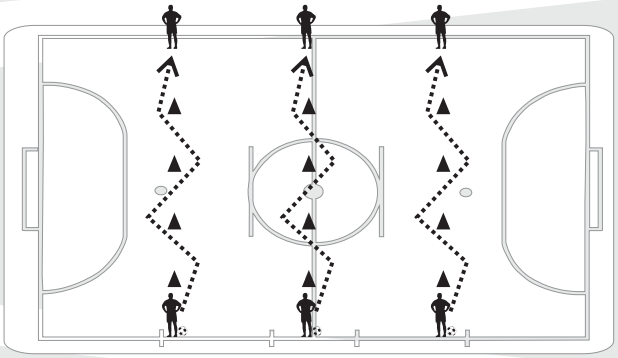
Aquecimento: Pega-Pega

Uma criança será o pega , e as outras, os fugitivos.
Os participantes combinam as regras no início, decidindo o que servirá de proteção contra o pega , o que será considerado ser pego e qual é o castigo para quem for pego.

Condução em linha reta

Os atletas devem conduzir a bola em linha reta até a outra extremidade da quadra.
Neste exercício existem variáveis, pode-se pedir aos atletas conduzirem a bola: somente com o pé direito, só com o pé esquerdo, com ambos os pés, em maior velocidade, com a parte interna do pé, com a parte externa do pé, com o bico do pé, com a sola do pé, conduzindo lateralmente passando o pé sobre a bola, etc.



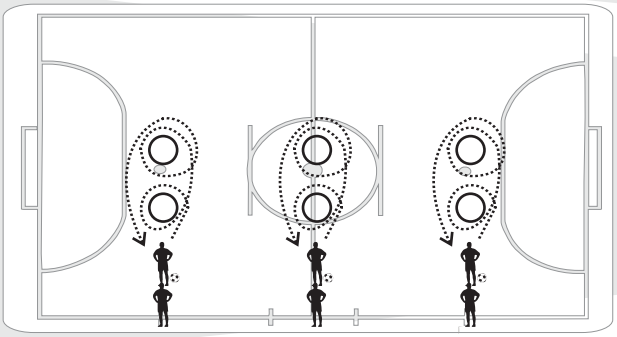


Zig-Zag

Os atletas devem conduzir a bola por entre os cones fazendo um zig-zag.
É importante que o aluno quando estiver ao lado direito conduza a bola com a perna direita, e quando estiver do lado esquerdo conduza a bola com a perna esquerda, com isso ele sempre utilizara as partes internas de ambos os pés, mantendo a bola protegida e com maior domínio sobre a mesma.

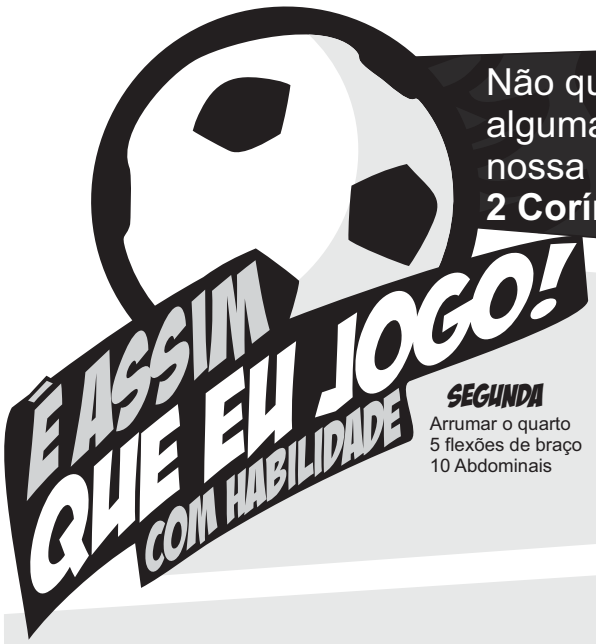
Arcos

Forme duas ou mais colunas com os jogadores, em frente a cada coluna coloque alguns arcos enfileirados.
O jogador deverá conduzir a bola contornando os arcos, fazendo um circulo completo por todos eles e retorna para o final da coluna.
Obs: ao invés de arcos pode se usar cones ou outros objetos, até mesmo outros jogadores.



Coletivo

Para encerrar o treino sempre faça um jogo coletivo, também conhecido como rachão, peça para os alunos executaremos movimentos e jogadas como fizeram durante o treino. Lembre-se que é jogando que se aprende.



Não que sejamos capazes, por nós, de pensar alguma coisa, como de nós mesmos; mas a nossa capacidade vem de Deus,
2 Coríntios 3:5

ELITE DA BOLA

TAREFAS DA SEMANA

Faça um X nas tarefas feitas

SEGUNDA	TERCA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Arrumar o quarto 5 flexões de braço 10 Abdominais	Varrer a Casa 5 flexões de braço 10 Abdominais	Arrumar o quarto 5 flexões de braço 10 Abdominais	Varrer a Casa 5 flexões de braço 10 Abdominais	Arrumar o quarto 5 flexões de braço 10 Abdominais

E ASSIM QUE EU JOGO! COM HABILIDADE

Em uma partida de futebol, os melhores jogadores são os que são mais habilidosos. Nas diversas posições dentro de campo, cada jogador terá uma habilidade diferente, uns para marcar o gol (atacantes), outros pra tirar a bola do pé do adversário (defesa), outros para tirar a bola do gol (goleiro),etc. Os melhores de cada posição estarão na seleção de seu país provavelmente.
São os que dominam a bola rapidamente, que conseguem fazer com as pernas exatamente o que a mente está mandando.
Na vida, cada um de nós tem habilidades diferentes e temos que nos esforçar pra sermos os melhores no que fazemos. No entanto, em tudo o que fizermos, temos que ter plena consciência de que é Deus quem nos capacita e nos ajuda ser o que somos. Temos que sempre ter humildade para reconhecer que sem Deus não somos nada, pois Ele quem nos fez e nos deu habilidades e talentos.

Perguntas:
1. Qual a sua habilidade no futebol?

_____

2. Qual a sua habilidade em sua vida, no dia a dia?

_____

3. Você tem reconhecido que é Deus quem tem te capacitado? Se sim Como?

_____

_____

Escreva abaixo o versículo de **2 Coríntios 3:5**
e tente decorar para falar ao seu treinador!

_____

_____

_____

_____

AULA 2
É ASSIM QUE EU JOGO! COM VELOCIDADE!

FUNDAMENTOS: CONDUÇÃO E VELOCIDADE

ELITE DA BOLA

Alongamentos:

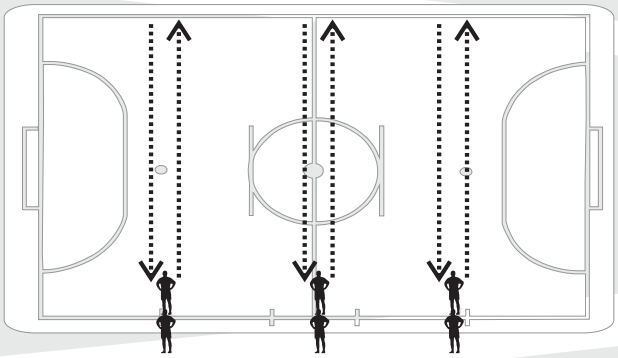
Aproximadamente 20 segundos em cada posição.

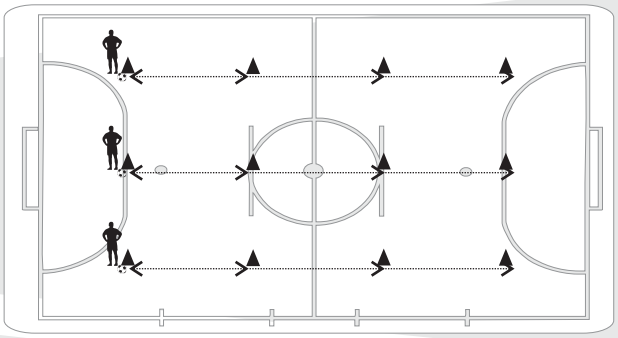
Aquecimento: Pega-Gelo

Quando alguém é pego, tem que ficar paralisado no lugar em que foi pego e a que está com o pique continuará tentando alcançar as demais. Para ser salvo outro colega que está livre deve toca-lo. Quem for pego duas vezes passa a ser o pegador.

Tiros de velocidade

Os atletas devem formar filas em uma das laterais da quadra.
Ao sinal do treinador devem sair em velocidade tocar na linha lateral e voltar a sua fileira.
Você pode colocar algum tipo de competição nesta atividade, os alunos irão se motivar mais para melhorar sua velocidade.



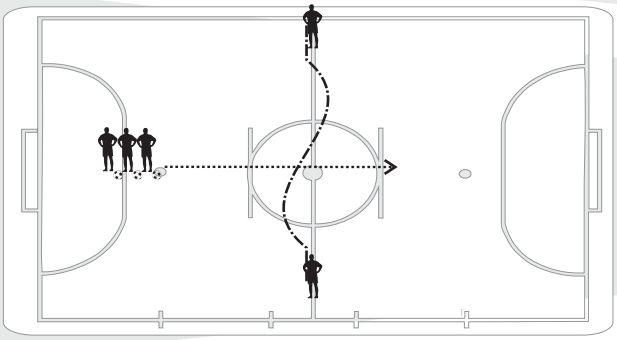


Suicídio com bola

O atleta deve percorrer os quatro cones , sempre voltando para a linha de partida.
O aluno vai até o primeiro cone e volta ao cone de partida, depois vai até o segundo cone e volta ao cone de partida, por fim vai até o ultimo cone e volta ao cone de partida.
Tudo isso deve ser feito na maior velocidade possível, sempre controlando bem a bola.

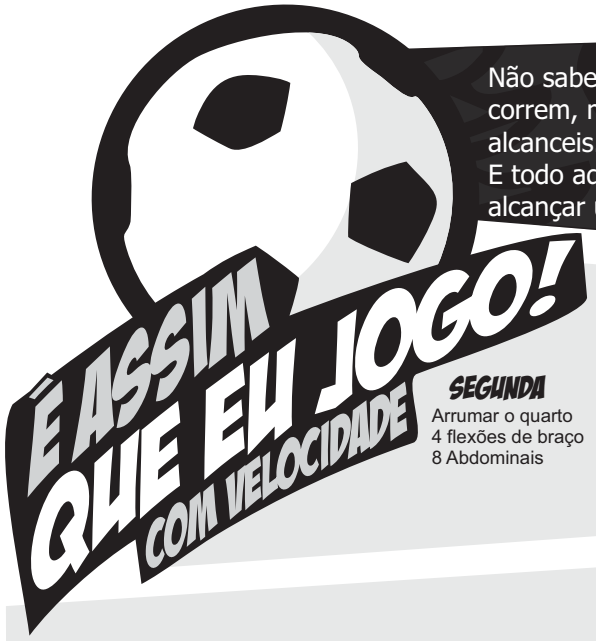
Pula corda com Bola

O atleta deve passar pela corda enquanto dois atletas ficam a girando.
O atleta deve passar com a bola dominada, isso é, não pode chutar a bola e depois sair correndo. Ele também não pode deixar a corda encostar nele, para isso ele deve calcular a distancia e o tempo .



Coletivo

Para encerrar o treino sempre faça um jogo coletivo, também conhecido como rachão, peça para os alunos executaremos movimentos e jogadas como fizeram durante o treino. Lembre-se que é jogando que se aprende.



Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis.
E todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, uma incorruptível.
1 Coríntios 9:24-25

ELITE DA BOLA

TAREFAS DA SEMANA

Faça um X nas tarefas feitas

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Arrumar o quarto	Varrer a Casa	Arrumar o quarto	Varrer a Casa	Arrumar o quarto
4 flexões de braço	5 flexões de braço	6 flexões de braço	5 flexões de braço	4 flexões de braço
8 Abdominais	10 Abdominais	12 Abdominais	10 Abdominais	8 Abdominais

E ASSIM QUE EU JOGO! COM VELOCIDADE

Dentro de campo, muitas jogadas exigirão velocidade e dependendo do lance, se o jogador não for rápido e sair com sua velocidade máxima, ele poderá perder uma grande oportunidade de marcar o gol. Ou seja, no futebol, a velocidade é muito importante, um bom jogador é aquele que consegue chegar na frente do seu adversário. Alem de ser rápido o texto acima nos fala para chegarmos em primeiro lugar, isso é sermos os melhores. Deus também quer que nós sejamos os melhores para Ele, veja só: Procure apresentar-se a Deus aprovado, como obreiro que não tem do que se envergonhar, que maneja corretamente a palavra da verdade.
2 Timóteo 2:15

Deus quer que você seja o melhor, sendo aprovado e que ninguém tenha o que falar de você e que você conheça a Palavra da Verdade, que é a Bíblia. Por isso seja rápido, Leia a bíblia e a conheça para ser aprovado e chegar primeiro.

Perguntas:

1.Como devemos agir em relação a nossa língua?

_____

2. Você tem agido corretamente em relação a isso dentro de campo?

_____

3. E na vida, você tem tolo ou sábio em suas palavras?

_____

Escreva abaixo o versículo de **2 Timóteo 2:15**
e tente decorar para falar ao seu treinador!

_____

_____

_____

_____

AULA 3
É ASSIM QUE EU JOGO! COM CONFIANÇA!
FUNDAMENTOS: DOMÍNIO E PASSE

ELITE DA BOLA

Alongamentos:

Aproximadamente 20 segundos em cada posição.

Aquecimento: Nunca 3

Os alunos devem formar duplas e se espalhar pela quadra cada dupla deve estar junta ombro a ombro. Escolha um pegador e um fugitivo. Quando o pegador pegar o fugitivo automaticamente inverte-se os papeis. O fugitivo pode entrar do lado de uma dupla, automaticamente o integrante da dupla da outra extremidade é o fugitivo.

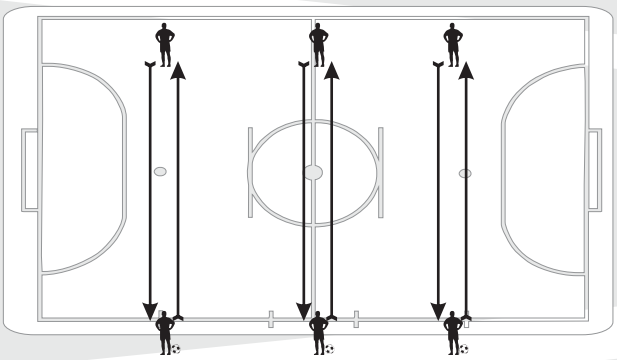
Passes

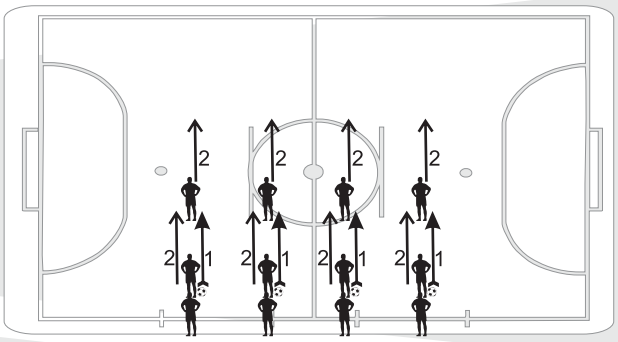
Os atletas devem estar em duplas, e cada dupla com uma bola. Os atletas se posicionam um de frente para o outro e as duplas devem estar lado a lado, formando assim duas fileiras.
Eles devem executar três tipos de passe de quatro formas e dois jeitos.

1- Tipo=curto.Formas= Bico do pé; Parte interna do pé; Parte externa do pé; Sola do pé. Jeitos= Rasteiro; Pelo alto.

2-Tipo= Médio. Formas= Bico do pé; Parte interna do pé; Parte externa do pé; Sola do pé. Jeitos= Rasteiro; Pelo alto.

3- Tipo= Longo. Formas= Bico do pé; Parte interna do pé; Parte externa do pé; Sola do pé. Jeitos= Rasteiro; Pelo alto.



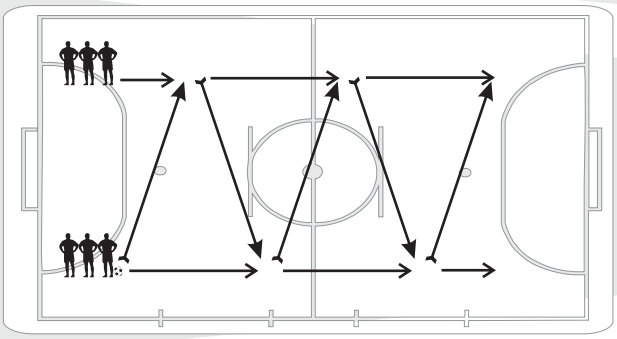


Toca e para

O atleta que está na fila tem a bola, outro atleta deve se posicionar a sua frente. O atleta da fila deve executar um passe e se deslocar a frente, onde executará novamente um passe. O jogador que está a frente deve somente parar a bola e se delocar de costas para trás para receber a bola novamente, e assim sucessivamente.

Passes em Progressão

Os atletas devem se posicionar em 2 fileiras em uma das extremidades da quadra, deverão passar a bola até o outro lado.



Coletivo

Para encerrar o treino sempre faça um jogo coletivo, também conhecido como rachão, peça para os alunos executaremos movimentos e jogadas como fizeram durante o treino. Lembre-se que é jogando que se aprende.

Em qualquer tempo em que eu tiver medo, confiarei em ti.
Salmos 56:3

Uns confiam em carros e outros em cavalos, mas nós falaremos do nome do SENHOR nosso Deus. **Salmos 20:7**

ELITE DA BOLA

TAREFAS DA SEMANA

Faça um X nas tarefas feitas

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Tirar o lixo	Arrumar o quarto	Tirar o lixo	Arrumar o quarto	Tirar o lixo
4 flexões de braço	5 flexões de braço	6 flexões de braço	7 flexões de braço	8 flexões de braço
8 Abdominais	10 Abdominais	12 Abdominais	14 Abdominais	16 Abdominais

E ASSIM QUE EU JOGO! COM CONFIANCA

Ser confiante é ter um sentimento de segurança, ter uma firme esperança em alguém ou alguma coisa. Em um jogo de futebol temos que entrar confiantes em nós mesmos, em nossa capacidade e também do nosso time. Se já entrarmos em campo, pessimistas, achando que o time não está preparado, ou que você mesmo não está num bom dia ou algo assim, provavelmente o jogo será um fracasso. Entrar confiante fará a diferença no resultado da partida.

Em nossa vida não devemos nos esquecer de confiar em Deus, pois Ele sempre tem o melhor pra nossa vida. Muitas vezes não entendemos o porquê de certas coisas, mas temos que confiar de que os planos de Deus são muito maiores e melhores do que os nossos.

Quando estamos temerosos, até mesmo antes de entrar no jogo, devemos nos lembrar de confiar em Deus, assim, será muito mais fácil enfrentar as situações do dia a dia, pois Ele nos trás segurança de uma vida feliz.

Perguntas:

1. O que é confiança?

_____

2. Por que você deve confiar em Deus?

_____

3. Você tem confiado em Deus?

_____

Escreva abaixo o versículo de **Salmos 56:3 e Salmos 20:7** e tente decorar para falar ao seu treinador!

_____

_____

_____

_____

AULA 4
É ASSIM QUE EU JOGO! COM FORÇA!
FUNDAMENTOS: FORÇA E FINALIZAÇÃO

ELITE DA BOLA

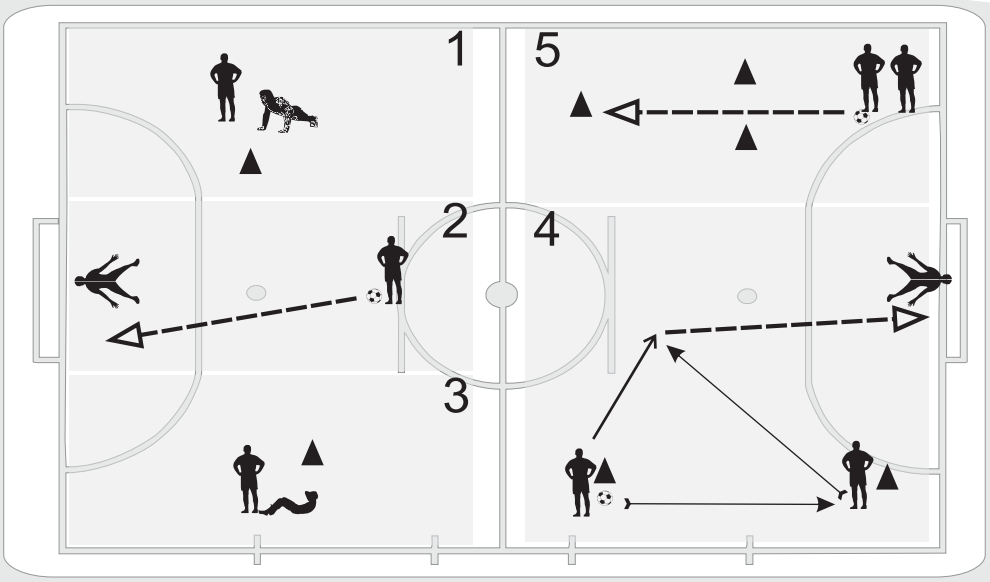
Alongamentos:

Aproximadamente 20 segundos em cada posição.

Aquecimento: Suicídio

O atleta deve percorrer os quatro cones , sempre voltando para a linha de partida.
O aluno vai até o primeiro cone e volta ao cone de partida, depois vai até o segundo cone e volta ao cone de partida, por fim vai até o ultimo cone e volta ao cone de partida.
Tudo isso deve ser feito na maior velocidade possível

Circuito Finalização

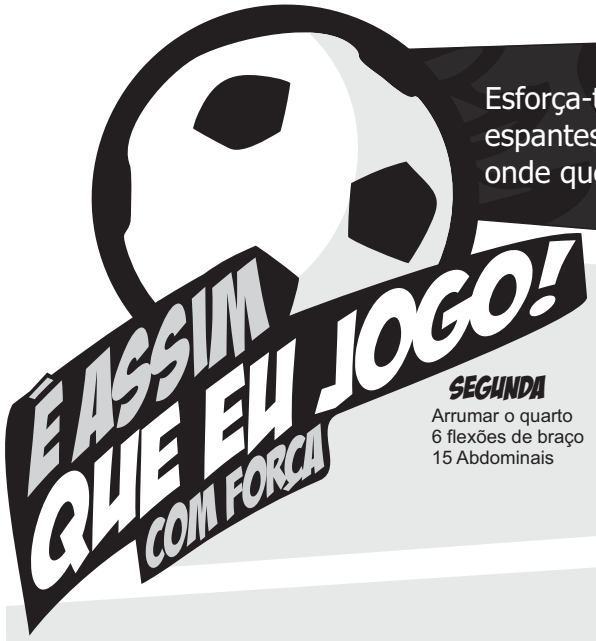


Os exercícios em circuito devem sempre seguir a seqüência numérica, quando se chega no ultimo estação, onde deve se dirigir a primeira estação.
Os alunos devem formar duplas e cada dupla deve começar em uma estação.
Cada estação deve ter a duração de 1 a 3 minutos, durante a troca de estação deve haver o descanso de aproximadamente 30 segundos.

1- Flexões de Braço (cada aluno deve fazer 5 flexões em quanto o outro conta e descansa).Cada vez que um aluno termina o outro deve começar a fazer até terminar o tempo determinado.
2- Pênaltis, um dos alunos bate um Pênalti e o outro defende. Depois se inverte as posições.
3- Abdominais (cada aluno deve fazer 10 abdominais em quanto o outro conta e descansa).Cada vez que um aluno termina o outro deve começar a fazer até terminar o tempo determinado.
4- Um dos atletas deve passar a bola para o outro atleta, que passará novamente a bola .O primeiro atleta deve correr e executar um chute a gol no final, sem dominar a bola. Depois se inverte as posições.
5-Finalização no cone. Posicione dois cones com um espaço de 60cm entre eles e um cone mais a frente. O Aluno deve fazer com que a bola passe pelo espaço entre os cones tentando acertar o cone que estã a frente

Coletivo

Para encerrar o treino sempre faça um jogo coletivo, também conhecido como rachão, peça para os alunos executaremos movimentos e jogadas como fizeram durante o treino. Lembre-se que é jogando que se aprende.



Esforça-te, e tem bom ânimo; não tenha medo, nem se espantes; porque o SENHOR seu Deus é contigo, por onde quer que você andar. **Josué 1:9**

ELITE DA BOLA

TAREFAS DA SEMANA

Faça um X nas tarefas feitas

SEGUNDA	TERCA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Arrumar o quarto	lavar a louça	Arrumar o quarto	lavar a louça	Arrumar o quarto
6 flexões de braço	8 flexões de braço	6 flexões de braço	8 flexões de braço	6 flexões de braço
15 Abdominais	10 Abdominais	15 Abdominais	10 Abdominais	15 Abdominais

E ASSIM QUE EU JOGO! COM FORCA

Jogar com força não é jogar com violência, mas sim jogar com garra, com determinação. Muitas vezes a partida está terminando, faltam apenas alguns minutos, e você não aquenta mais, sente cada músculo do seu corpo, mas junta toda a sua força, toda a sua garra e dá o máximo de si, podendo fazer com que o resultado do jogo seja mudado nos últimos instantes.

Muitas vezes em nossa vida, também precisamos ser fortes pra enfrentar determinadas situações. Precisamos ser fortes pra resistir às tentações, por exemplo, quando um "amigo" te oferece bebidas ou drogas. Você terá que ser forte pra dizer não! Também, temos que ser fortes pra enfrentar dificuldades financeiras que possam vir ou até mesmo pra enfrentar a morte de alguém querido. Porém a Bíblia diz que Jesus sempre estaria conosco, que não precisamos ter medo pois Ele nos conforta e nos dá força pra vencer.

Perguntas:

1.Você tem sido forte pra vencer as tentações?

_____

2.Você tem passado por alguma dificuldade em sua vida e está precisando de forças pra continuar?

_____

3.Quem nos dá força pra vencer e continuar?

_____

Escreva abaixo o versículo de **Josué 1:9** e tente decorar para falar ao seu treinador!

_____

_____

_____

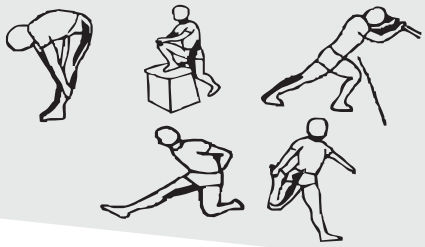
_____

AULA 5
É ASSIM QUE EU JOGO! PARA VENCER!

FUNDAMENTOS:CONDUÇÃO E FINALIZAÇÃO

Alongamentos:

Aproximadamente 20 segundos em cada posição.

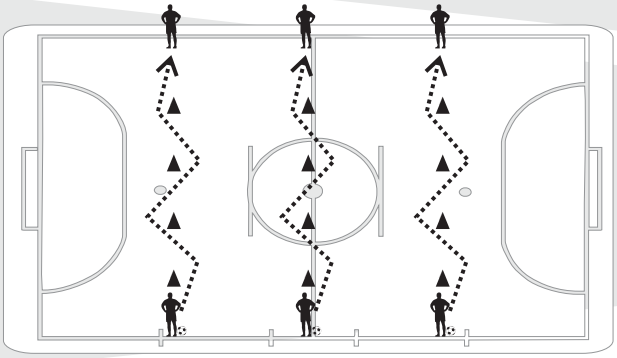


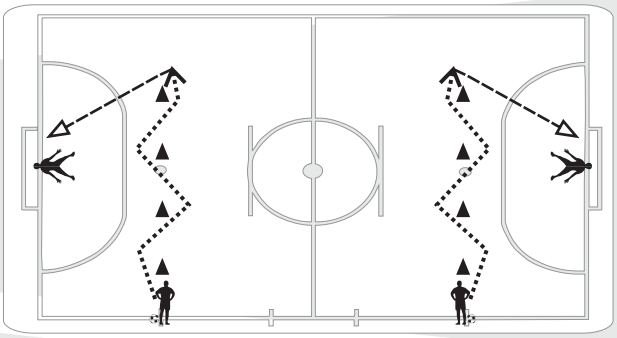
Aquecimento: Pega-Pega

Uma criança será o pega , e as outras, os fugitivos.
Os participantes combinam as regras no início, decidindo o que servirá de proteção contra o pega , o que será considerado ser pego e qual é o castigo para quem for pego.

Zig-Zag

Os atletas devem conduzir a bola por entre os cones fazendo um zig-zag.
É importante que o aluno quando estiver ao lado direito conduza a bola com a perna direita, e quando estiver do lado esquerdo conduza a bola com a perna esquerda, com isso ele sempre utilizara as partes internas de ambos os pés, mantendo a bola protegida e com maior domínio sobre a mesma.



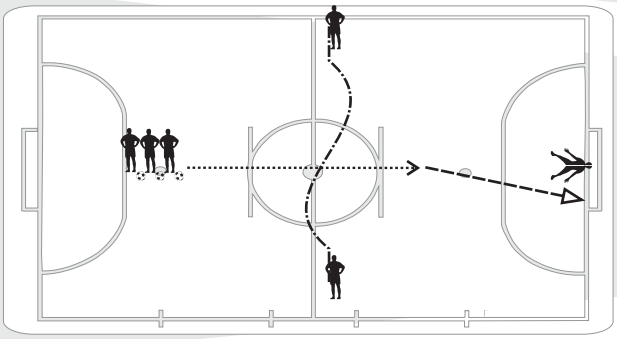


Zig-Zag com finalização

Os atletas devem conduzir a bola por entre os cones fazendo um zig-zag, ao final deve fazer uma finalização.
É importante que o aluno quando estiver ao lado direito conduza a bola com a perna direita, e quando estiver do lado esquerdo conduza a bola com a perna esquerda, com isso ele sempre utilizara as partes internas de ambos os pés, mantendo a bola protegida e com maior domínio sobre a mesma.
A finalização deve ser logo após a saída do ultimo cone.

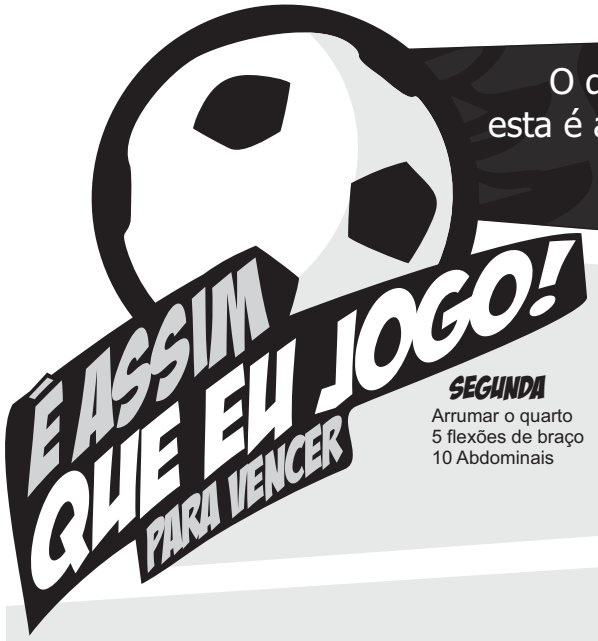
Pula corda com finalização

O atleta deve passar pela corda enquanto dois atletas ficam a girando.
O atleta deve passar com a bola dominada, isso é, não pode chutar a bola e depois sair correndo. Ele também não pode deixar a corda encostar nele, para isso ele deve calcular a distancia e o tempo .
Ao final o atleta deve fazer uma finalização (chute ao gol).



Coletivo

Para encerrar o treino sempre faça um jogo coletivo, também conhecido como rachão, peça para os alunos executaremos movimentos e jogadas como fizeram durante o treino. Lembre-se que é jogando que se aprende.



O que é nascido de Deus vence o mundo; e esta é a vitória que vence o mundo: a nossa fé.
1 João 5:4

ELITE DA BOLA

TAREFAS DA SEMANA

Faça um X nas tarefas feitas

SEGUNDA	TERCA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Arrumar o quarto	Varrer a Casa	Arrumar o quarto	Varrer a Casa	Arrumar o quarto
5 flexões de braço	5 flexões de braço	5 flexões de braço	5 flexões de braço	5 flexões de braço
10 Abdominais	10 Abdominais	10 Abdominais	10 Abdominais	10 Abdominais

E ASSIM QUE EU JOGO! PARA VENCER

Você não entra num jogo pra perder, você entra pra vencer! Você dará o máximo de si e colocará em prática tudo o que aprendeu durante os treinos, se lembrará do que seu treinador lhe ensinou e o que disse pra você fazer.
Em nossa vida nós temos um manual de instruções para vencermos em nossa vida, e este manual é a Bíblia, a Palavra de Deus. Nela contém tudo o que precisamos saber pra vivermos corretamente e sermos felizes. Você pode ler sozinho e o que não entender, você pode perguntar para o seu treinador ele te ajudará a entender melhor. Você pode ir à igreja também, lá o pastor fala sobre a bíblia todos os domingos.
Vivendo como a Bíblia ensina, nós alcançaremos a vitória. A bíblia diz: Contudo, aos que o receberam, aos que creram em seu nome, deu-lhes o direito de se tornarem filhos de Deus, João 1:12
Essa é a verdadeira vitória que podemos ter, para termos uma vida pra sempre com Deus.

Perguntas:
1. Você tem lido a Bíblia?

_____

2. Você já recebeu a Cristo e creu em Seu nome se tornando filho de Deus?

_____

3. Lembre-se, você pode pedir ajuda ao seu treinador ou ao seu pastor para entender o que a Bíblia diz.

_____

_____

Escreva abaixo o versículo de **João 1:12**
e tente decorar para falar ao seu treinador!

_____

_____

_____

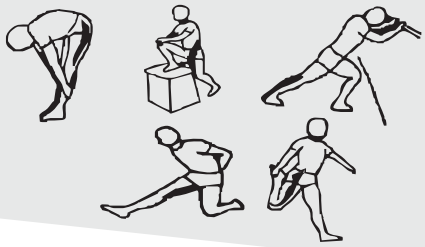
_____

AULA 6
É ASSIM QUE EU JOGO! COM FAIR PLAY!

FUNDAMENTOS: CABECEIO E CONDUÇÃO

Alongamentos:

Aproximadamente 20 segundos em cada posição.

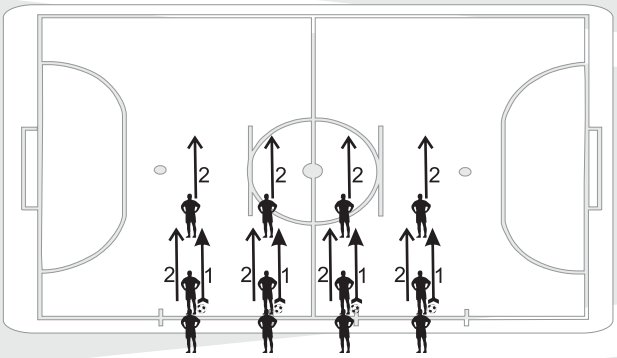


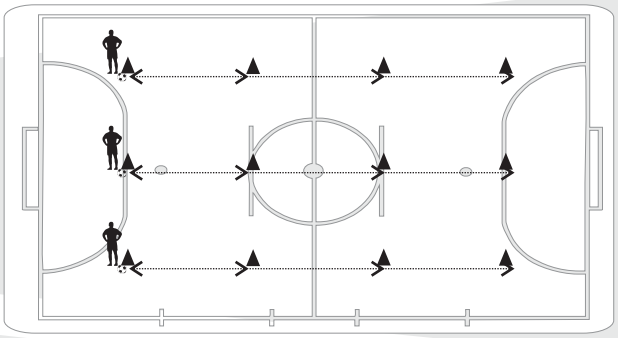
Aquecimento: Pega-Gelo

Quando alguém é pego, tem que ficar paralisado no lugar em que foi pego e a que está com o pique continuará tentando alcançar as demais. Para ser salvo outro colega que está livre deve toca-lo. Quem for pego duas vezes passa a ser o pegador.

Toca e Para Cabeceio

O atleta que está na fila tem a bola, outro atleta deve se posicionar a sua frente. O atleta da fila deve jogar a bola com a mão e se deslocar a frente, onde executará novamente um passe. O jogador que está a frente deve devolver de cabeça a bola e se delocar de costas para trás para receber a bola novamente, e assim sucessivamente.



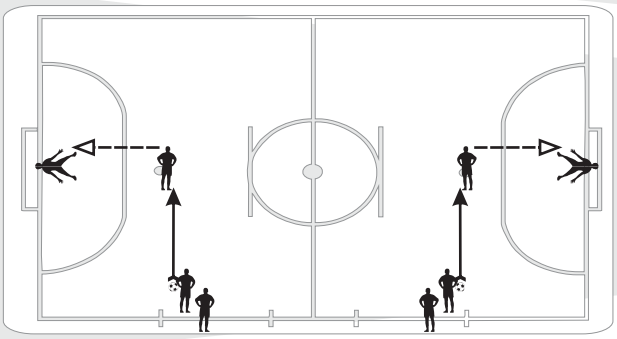


Suicídio com bola

O atleta deve percorrer os quatro cones , sempre voltando para a linha de partida.
O aluno vai até o primeiro cone e volta ao cone de partida, depois vai até o segundo cone e volta ao cone de partida, por fim vai até o ultimo cone e volta ao cone de partida.
Tudo isso deve ser feito na maior velocidade possível, sempre controlando bem a bola.

Cabeceio

Os atletas devem se manter dispostos em uma fila, um atleta estará a frente, que receberá a bola jogada com a mão pelo companheiro e deverá executar uma finalização com a cabeça.
Após a finalização o atleta se dirige ao final da fila e o executor do passe se coloca para realizar o exercício.



Coletivo

Para encerrar o treino sempre faça um jogo coletivo, também conhecido como rachão, peça para os alunos executaremos movimentos e jogadas como fizeram durante o treino. Lembre-se que é jogando que se aprende.

Bem-aventurados os retos em seus caminhos, que andam na lei do SENHOR. **Salmos 119:1**

ELITE DA BOLA

TAREFAS DA SEMANA

Faça um X nas tarefas feitas

SEGUNDA	TERCA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Arrumar o quarto 4 flexões de braço 8 Abdominais	Varrer a Casa 5 flexões de braço 10 Abdominais	Arrumar o quarto 6 flexões de braço 12 Abdominais	Varrer a Casa 5 flexões de braço 10 Abdominais	Arrumar o quarto 4 flexões de braço 8 Abdominais

E ASSIM QUE EU JOGO! COM FAIR PLAY

Jogar com Fair Play, quer dizer jogar limpo. Por exemplo, quando um jogador do time adversário se machuca, você joga a bola pra fora do campo e quando o joga volta, o jogador do time adversário faz o mesmo, deixando a bola com seu time assim como deveria estar. Ou seja, jogar com camaradagem, mas acima de tudo, honestidade.

Quando somos honestos tanto dentro de campo, quanto em outras situações de nossas vidas, só temos a ganhar. O versículo acima diz: Bem-aventurado os retos em seus caminhos, isso quer dizer, que são felizes os que andam corretamente em tudo o que faz. Mesmo que todos façam o que é errado, devemos ficar firmes e fazer o que é certo. Não é porque muitos colam na escola, que eu vou colar. Quem cola é que sempre será o prejudicado, pois não aprenderá como deveria e futuramente essa falta de conhecimento lhe fará falta pra entrar em uma faculdade, ou passar numa seleção de trabalho. A desonestidade sempre tem consequências ruins, sendo descoberta publicamente ou não. Peça a Deus que o ajude a ser sempre honesto em sua vida.

Perguntas:

1. Você tem jogado com Fair Play?

_____

2. Você tem sido honesto todas as situações em sua vida?

_____

Escreva abaixo o versículo de **Salmos 119:1** e tente decorar para falar ao seu treinador!

_____

_____

_____

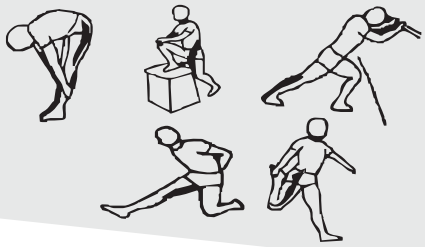
_____

AULA 7
É ASSIM QUE EU JOGO! PARA O TIME!
FUNDAMENTOS: PASSE E FINALIZAÇÃO

ELITE DA BOLA

Alongamentos:

Aproximadamente 20 segundos em cada posição.



Aquecimento: Nunca 3

Os alunos devem formar duplas e se espalhar pela quadra cada dupla deve estar junta ombro a ombro. Escolha um pegador e um fugitivo. Quando o pegador pegar o fugitivo automaticamente inverte-se os papeis. O fugitivo pode entrar do lado de uma dupla, automaticamente o integrante da dupla da outra extremidade é o fugitivo.

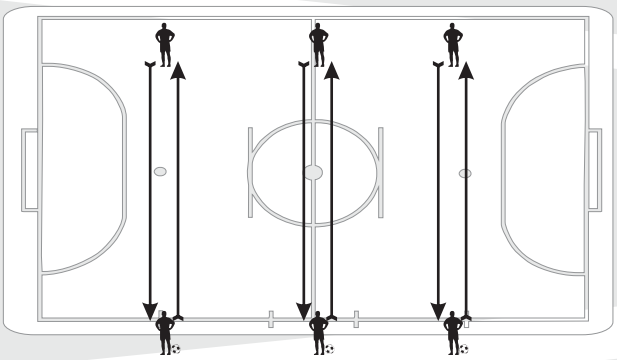
Passes

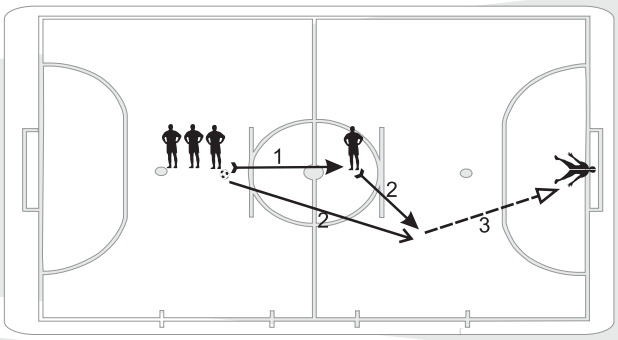
Os atletas devem estar em duplas, e cada dupla com uma bola. Os atletas se posicionam um de frente para o outro e as duplas devem estar lado a lado, formando assim duas fileiras.
Eles devem executar três tipos de passe de quatro formas e dois jeitos.

1- Tipo=curto.Formas= Bico do pé; Parte interna do pé; Parte externa do pé; Sola do pé. Jeitos= Rasteiro; Pelo alto.

2-Tipo= Médio. Formas= Bico do pé; Parte interna do pé; Parte externa do pé; Sola do pé. Jeitos= Rasteiro; Pelo alto.

3- Tipo= Longo. Formas= Bico do pé; Parte interna do pé; Parte externa do pé; Sola do pé. Jeitos= Rasteiro; Pelo alto.



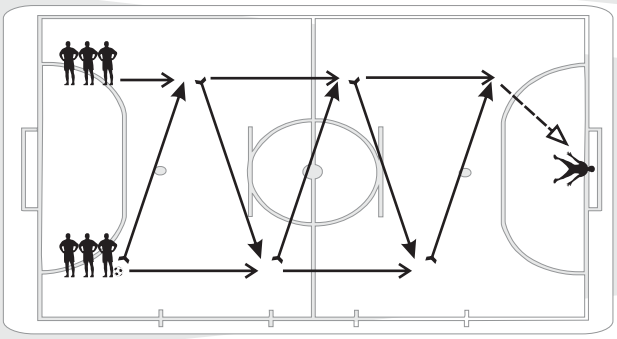


Passa - recebe - chuta.

Os atletas devem se posicionar em 1 fila em uma das extremidades da quadra, deverão passar a bola para o outro atleta, que passará novamente a bola .O primeiro atleta deve correr e executar um chute a gol no final, sem dominar a bola.

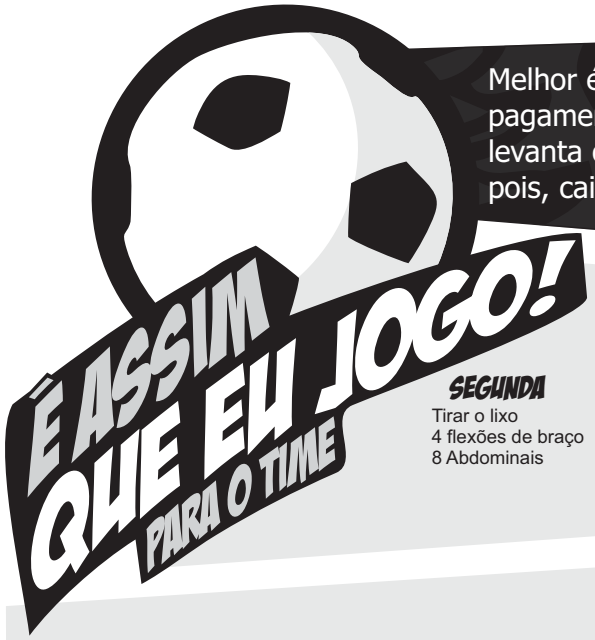
Passes em Progressão com Finalização

Os atletas devem se posicionar em 2 fileiras em uma das extremidades da quadra, deverão passar a bola até o outro lado e executar um chute a gol no final



Coletivo

Para encerrar o treino sempre faça um jogo coletivo, também conhecido como rachão, peça para os alunos executaremos movimentos e jogadas como fizeram durante o treino. Lembre-se que é jogando que se aprende.



Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor pagamento do seu trabalho. Porque se um cair, o outro levanta o seu companheiro; mas ai do que estiver só; pois, caindo, não haverá outro que o levante.

Eclesiastes 4:9-10

ELITE DA BOLA

TAREFAS DA SEMANA

Faça um X nas tarefas feitas

SEGUNDA	TERCA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Tirar o lixo	Arrumar o quarto	Tirar o lixo	Arrumar o quarto	Tirar o lixo
4 flexões de braço	5 flexões de braço	6 flexões de braço	7 flexões de braço	8 flexões de braço
8 Abdominais	10 Abdominais	12 Abdominais	14 Abdominais	16 Abdominais

E ASSIM QUE EU JOGO! PARA O TIME

E, se alguém prevalecer contra um, os dois lhe resistirão; e o cordão de três dobras não se quebra tão depressa.

Eclesiastes 4:12

Olha o que o texto diz: um cordão de três dobras não se quebra depressa. Que interessante não é? Jogar para o time é muito mais produtivo do que jogar individualmente. Você pode ser o melhor jogador do time, mas sozinho não fará melhor do que trabalhando em equipe, pelo contrário, você atrapalhará o desempenho do time. Por isso, dentro do campo, temos que ter a visão de que eu sou parte do time e não que eu sou o imprescindível e o resto é resto. Devemos ajudar nossos colegas a darem o melhor de si. Se ele falha, eu o ajudo a levantar! Devo fazer ao meu companheiro o que eu gostaria que ele fizesse comigo caso eu errasse.

Não só em campo, mas em nossa vida, temos que respeitar as pessoas ao nosso redor. Em casa, por exemplo, se a família não viver em harmonia, se os irmãos só brigarem, se cada um não fizer a sua parte no serviço da casa, se os filhos não obedecerem a seus pais, todos viverão estressados. Seja no time, seja em família ou na escola, devemos deixar o egoísmo de lado e agir pensando no bem coletivo, não só no nosso.

Perguntas:

1. Você tem sido egoísta dentro de campo?

_____

2. Como você pode demonstrar que está jogando para o time?

_____

3. Pense em algumas atitudes suas que precisam melhorar em relação aos outros. Você tem sido bondoso?

_____

Escreva abaixo o versículo de **Eclesiastes 4:12** e tente decorar para falar ao seu treinador!

_____

_____

_____

_____

AULA 8
É ASSIM QUE EU JOGO! PARA DEUS!

FUNDAMENTOS: CIRCUITO CONDUÇÃO

ELITE DA BOLA

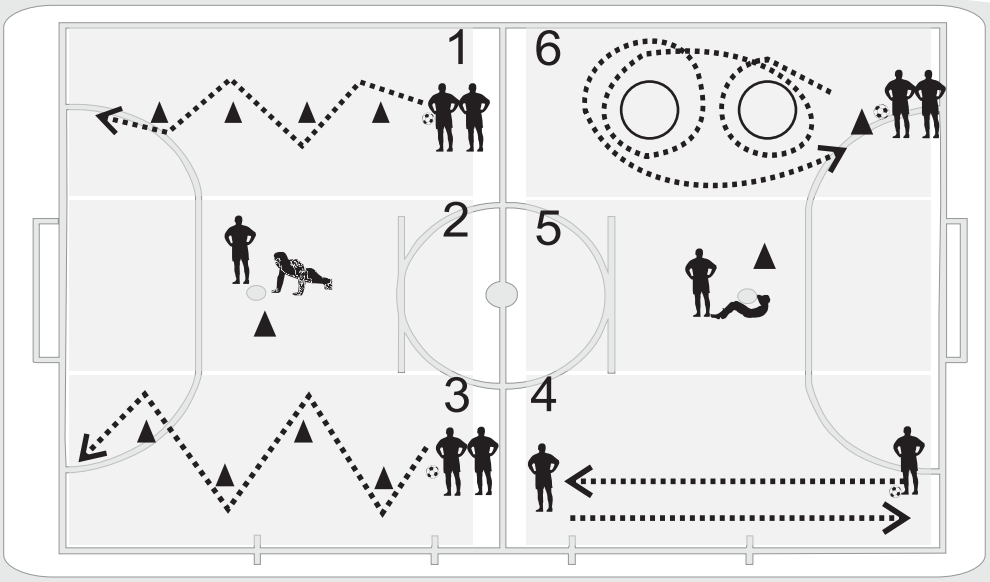
Alongamentos:

Aproximadamente 20 segundos em cada posição.

Aquecimento: Suicídio

O atleta deve percorrer os quatro cones , sempre voltando para a linha de partida.
O aluno vai até o primeiro cone e volta ao cone de partida, depois vai até o segundo cone e volta ao cone de partida, por fim vai até o ultimo cone e volta ao cone de partida.
Tudo isso deve ser feito na maior velocidade possível

Circuito Condução



Os exercícios em circuito devem sempre seguir a seqüência numérica, quando se chega no ultimo estação, onde deve se dirigir a primeira estação.
Os alunos devem formar duplas e cada dupla deve começar em uma estação.
Cada estação deve ter a duração de 1 a 3 minutos, durante a troca de estação deve haver o descanso de aproximadamente 30 segundos.

1- Zig-Zag (Os atletas devem conduzir a bola por entre os cones fazendo um zig-zag.)
2- Flexões de Braço (cada aluno deve fazer 5 flexões em quanto o outro conta e descansa).Cada vez que um aluno termina o outro deve começar a fazer até terminar o tempo determinado.
3- Zig-Zag Alternado (Os atletas devem conduzir a bola por entre os cones fazendo um zig-zag alternado)
4- Condução em linha reta (Os atletas devem conduzir a bola em linha reta até a outra extremidade da quadra)
5-Abdominais (cada aluno deve fazer 10 abdominais em quanto o outro conta e descansa).Cada vez que um aluno termina o outro deve começar a fazer até terminar o tempo determinado.
6-Arcos (O jogador deverá conduzir a bola contornando os arcos, fazendo um circulo completo por todos eles e retorna para o final da coluna.Obs: ao invés de arcos pode se usar cones ou outros objetos)

Coletivo

Para encerrar o treino sempre faça um jogo coletivo, também conhecido como rachão, peça para os alunos executaremos movimentos e jogadas como fizeram durante o treino. Lembre-se que é jogando que se aprende.

É ASSIM QUE EU JOGO! PARA DEUS

TAREFAS DA SEMANA

Faça um X nas tarefas feitas

SEGUNDA	TERCA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Arrumar o quarto 6 flexões de braço 15 Abdominais	lavar a louça 8 flexões de braço 10 Abdominais	Arrumar o quarto 6 flexões de braço 15 Abdominais	lavar a louça 8 flexões de braço 10 Abdominais	Arrumar o quarto 6 flexões de braço 15 Abdominais

E ASSIM QUE EU JOGO! PARA DEUS

Como assim eu jogo pra Deus? Eu não jogo pra ganhar o título de primeiro lugar no campeonato? Eu não jogo pra ser o melhor jogador? Eu não jogo pra me divertir?

Isso tudo faz parte, mas acima de tudo, devemos jogar para a glória de Deus. Antes de fazermos qualquer coisa em nossa vida, deveríamos nos perguntar: "O que estou fazendo glorifica a Deus?". Como o versículo acima diz, quer façais qualquer coisa, faça para a glória de Deus. Dar glória a Deus é honrá-lo com suas atitudes.
Sim, você pode glorificar a Deus jogando futebol, mostrando seu talento e se divertindo, se sua atitude for de um servo de Deus. Se você joga respeitando os seus colegas, adversários, treinador, juiz, etc. Se você jogar pra Deus, você dará o melhor de si pra ganhar o jogo, mas se perder, terá uma atitude de humildade e cumprimentará o adversário, que foi melhor que você na partida. Não só jogue para Deus, como viva para Deus! Tenha atitudes dignas, viva corretamente, de acordo com o que a Bíblia ensina. Se todos vivessem assim, haveria guerras? Haveria tanta violência? Pense nisso!

Perguntas:
1. Você tem jogado pra Deus?

_____

2. Quais atitudes você precisa melhorar? Anda muito nervoso? Tem desrespeitados as autoridades (pais, professores, treinador, etc)?

_____

3. Se todas as pessoas fossem como você, o mundo seria melhor? Porque?

_____

Escreva abaixo o versículo de **1 Coríntios 10:31**
e tente decorar para falar ao seu treinador!

_____

_____

_____

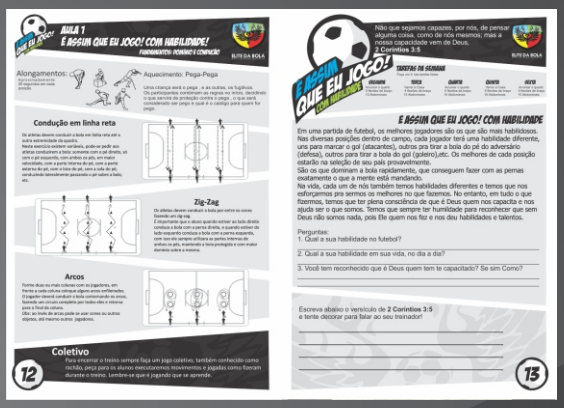
_____

ELITE DA BOLA

ELITE DA BOLA pretende oferecer um material de qualidade para o treinador com ferramentas que auxiliem no dia-a-dia e que seja de fácil manuseio, com qualidade técnica e tática, juntamente com estudos bíblicos que auxiliem as igrejas e ministérios. Queremos que os alunos tenham a oportunidade de conhecer a Palavra de Deus e que levem as Boas Novas para dentro de seus lares, compartilhando com seus familiares.

O MATERIAL

O Material É ASSIM QUE EU JOGO foi produzido especialmente para igrejas e ministérios que pretendem usar o futebol como ferramenta de evangelismo e discipulado.
É composto por atividade físicas, esportivas, estudos bíblicos, tarefas e atividades.



OUTROS MATERIAIS

Elite da bola possui outros materiais de treinamento e estudos bíblicos através do futebol. visite nosso site:

www.elitedabola.com

CONTATOS

ELITE DA BOLA

Rua Eduardo Lieking, 23
Bela Vista - Nova Odessa
São Paulo
CEP: 13.460-000
ELITEDABOLA.COM